

栄養だより

～健康料理教室（脂質異常症編）を開催しました～

「令和6年度健康料理教室（脂質異常症編）」が9月27日、中央公民館で開かれました。当日は8名が参加し、「コレステロール対策」をテーマに小松菜の混ぜごはん、魚の生姜煮、わかめとえのきと豆腐のみそ汁、さつまいもとりんごの重ね煮の4品を実習しました。試食後は、保健師と管理栄養士による脂質異常症予防の講話を行い、知識を深めました。

保健福祉課では今後も生活習慣病予防のための健康教室を予定しています。個別の健康相談・栄養相談も随時受け付けていますので、お気軽に相談ください。

【脂質異常症予防のためのポイント】

①背の青い魚と大豆製品を取り入れましょう

ブリ、サバ、イワシなどの背の青い魚は、中性脂肪を減らし動脈硬化の予防に役立ちます。豆腐、納豆などの大豆製品は、コレステロール値を下げる作用のある大豆たんぱく質やイソフラボンが含まれます。肉や卵のおかずを食べる頻度が多い方は、1日1～2回程度、大豆製品や魚のおかず置き換えてみましょう。

②野菜、きのこ、海藻を取り入れましょう

野菜、きのこ、海藻などに含まれる食物繊維には、体内でのコレステロールの吸収を抑え、対外への排出を促してくれるため、積極的に取りたい食品です。

今月のお料理レシピ

『さつまいもとりんごの重ね煮』

《1人分栄養価》

エネルギー：101kcal、食塩相当量：0.1g

《材料（2人分）》

さつまいも	80g	塩	少々
りんご	60g	レモン果汁	小さじ1
レーズン	8g	水	80ml
砂糖	大さじ1	シナモンパウダー	少量



《作り方》

- ① さつまいもは皮つきのまま厚さの5mmの輪切りにし、水にさらしておく。
- ② りんごは芯と皮を除いてくし切りにし、5mmの厚さに切る。
- ③ 鍋にさつまいも、りんごの各1/3の量を重ね入れ、レーズン、砂糖、塩、レモン果汁を各1/3加える。
- ④ 残りの③も同様に2回重ね、水を加えてふたをし、弱めの中火にかける。ときどき鍋をゆすりながら、さつまいもがやわらかくなるまで20分煮る。
- ⑤ 器に盛り、シナモンパウダーをふる。

さつまいもやりんごは食物繊維が豊富な食材です。デザートも食物繊維が多いもの（いも類、果物、豆乳や寒天を使ったもの等）を選んでみましょう！

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。